



CAMINA KANSAS

K-STATE
Research and Extension

www.WalkKansas.org

2024 BOLETÍN #4



En esta edición:

Añade intervalos a tu rutina
Estira el flexor de la cadera
Desafío de cambio de hábitos
Parejas poderosas de frutas y verduras
Receta: Banana Split de desayuno

La semana entrante:

Lidiando con DOMS
El ejercicio y las rodillas
Desafío de cambio de hábitos
Opciones saludables de comida mexicana
Receta: Quesadilla saludable de temporada

Añade intervalos a tu rutina

Agregar intervalos a tu rutina de actividades puede mejorar tu estado físico y tu poder cerebral. Los intervalos son ráfagas cortas de actividad vigorosa y benefician a cualquier persona, independientemente de su edad.

El entrenamiento por intervalos puede animar tu rutina de actividades y mantenerla interesante y fresca. Cuanto más vigorosa sea la actividad, más calorías quemarás, por lo que tiene sentido que el entrenamiento por intervalos te ayude a perder peso. Otro beneficio es la mejora de la aptitud cardiovascular, ya que el corazón se vuelve más eficiente y bombea más sangre. También puede ayudar a reducir la presión arterial, ya que los vasos sanguíneos se expanden y se vuelven más flexibles para permitir un mayor flujo sanguíneo.

Puedes incluir el entrenamiento por intervalos en tu rutina de actividad física a muchos niveles, y no requiere de equipo especial. La clave es comenzar en un nivel que sea adecuado para ti y aumentar a partir de ahí. Si caminar es la actividad que prefieres, alterna con ráfagas cortas de caminata rápida o trote, dependiendo de tu nivel de condición física. Si caminas al aire libre, podrías caminar más rápido entre ciertos buzones, árboles u otros puntos de referencia. Si caminas en una caminadora, deja la misma velocidad y aumenta la pendiente durante períodos cortos de tiempo (de 30 segundos a 2 minutos) y vuelve a bajarla.

Comienza siempre con un calentamiento de 5 minutos. Para agregar intervalos, comienza con solo una o dos ráfagas de actividad intensa y aumenta a partir de ahí. Escucha las señales de tu cuerpo para evitar lesiones y dolores musculares. Desafíate más a medida que mejora tu resistencia.

Si bien la mayoría de las personas pueden incluir el entrenamiento por intervalos de manera segura, es posible que no sea apropiado para todos. Si no has hecho ejercicio con regularidad o tienes una afección de salud crónica, asegúrate de consultar con tu médico antes de agregar cualquier tipo de entrenamiento por intervalos.

Estira y fortalece el flexor de la cadera

Los flexores de la cadera son un grupo de músculos que permiten levantar las rodillas hacia el pecho y doblarte hacia adelante desde las caderas. Los flexores de cadera tensos son un problema común para las personas que pasan mucho tiempo sentadas. Como resultado de que estos músculos estén tensos, también podrías tener dolor lumbar, dolor de cadera y lesiones. Los ejercicios simples de fortalecimiento y estiramiento de la cadera pueden evitar que estos músculos se tensen y pueden reducir el riesgo de lesiones y dolor.

Estiramientos de los flexores de la cadera

Estiramiento de mariposa sentado

Este es un buen estiramiento para la parte interna de los muslos, las caderas y la parte baja de la espalda. Al hacer este estiramiento, asegúrate de inclinarte hacia adelante desde las caderas en lugar de redondear la parte baja de la espalda.

1. Siéntate en el suelo con la espalda recta, las plantas de los pies juntas y las rodillas caídas hacia los lados hasta donde te resulte cómodo.
2. Aprieta los músculos abdominales. Agarra los pies y los tobillos e inclínate lentamente hacia adelante, manteniendo la columna vertebral recta. Mantén esta postura durante 10 a 30 segundos.

Desafío de cambio de hábitos

Incorpora “bocadillos de ejercicio” esta semana. Estos son períodos breves de actividad vigorosa que no se consideran ejercicio formal. Trata un bocadillo en las escaleras subiendo rápidamente un tramo de escaleras en lugar de tomar el ascensor. Haz sentadillas en silla varias veces durante tu jornada laboral, mientras haces manualidades o ves la televisión, para romper los largos períodos de estar sentado. Trata bocadillos con pesas de mano mientras estás en Zoom, leyendo o viendo un seminario en Internet. Piensa creativamente: ¡casi cualquier lugar y cualquier momento puede ser bueno para incorporar bocadillos de ejercicio!

Seminarios en línea de Camina Kansas

24 de abril: Cambio de hábitos hacia una mejor salud

Hora: 12:10 p.m.

Enlace para unirse:

<https://ksu.zoom.us/j/94021770836>

Para reducir la tensión en las rodillas, aleja los pies del cuerpo. Para aumentar el estiramiento, mueve los pies hacia el cuerpo.

Aquí hay una demostración del Estiramiento de mariposa. <http://www.arthritis.org/living-with-arthritis/exercise/videos/stretches/seated-butterfly-stretch.php>

Estiramiento de pie

1. Párate con los pies separados a la altura de las caderas y los dedos de los pies hacia adelante.
2. Dobla la rodilla derecha y lleva el talón derecho hacia arriba hasta tu trasero.
3. Sostén el pie derecho con la mano derecha y tira suavemente para apuntar la rodilla hacia el suelo. Puedes agarrarte a un mostrador o silla con la mano izquierda para mantener el equilibrio.
4. Mantén la posición durante 30 segundos. Repite en la otra pierna.

Busca en Internet más estiramientos de los flexores de la cadera para probarlos. Nunca debes ignorar las caderas tensas. Para mantener tus caderas funcionales y libres de dolor, mantente activo e incluye ejercicios que involucren las caderas y haz estiramientos de apertura de cadera con regularidad.



Denos un “Me Gusta” En Facebook: “Kansas State University Walk Kansas”

Este boletín fue desarrollado por Sharolyn Flaming Jackson, Especialista de Extensión – Ciencias de la Familia y el Consumidor, Agencias de Investigación y Extensión de K-State.

La Estación Experimental Agrícola y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Extensión e Investigación de K-State es un proveedor y empleador de oportunidades equitativas.

La Universidad Estatal de Kansas se compromete a que sus servicios, actividades y programas sean accesibles a todos los participantes. Si usted tiene requisitos especiales debido a una discapacidad física, visual o auditiva, comuníquese con el Director de Equidad Institucional de la Universidad Estatal de Kansas, 220A Kedzie Hall, Manhattan, KS 66506-0124, (Tel.) 785-532-6220; (TTY) 785-532-4807.

Parejas poderosas de frutas y verduras

Todos los alimentos proveen cualidades únicas y una colección de diferentes nutrientes con diversos beneficios. A menudo, los mayores beneficios se logran al combinar ciertos alimentos. Combinar algunos alimentos puede aumentar la absorción de nutrientes y la función de tu cuerpo.

Calcio y vitamina D. Se trata de una pareja muy conocida con el poder de construcción de huesos. El calcio también desempeña un papel en la función cardíaca, muscular y nerviosa, la coagulación de la sangre y más. La vitamina D contribuye al apoyo inmunológico y al crecimiento celular, además de ayudar a tu cuerpo a absorber el calcio. Entre las buenas fuentes de calcio se encuentran los lácteos, algunas verduras de hoja verde, el pescado enlatado y muchos productos de soja. Los alimentos con vitamina D son más limitados e incluyen sardinas, salmón y muchos alimentos fortificados con vitamina D. Lee las etiquetas de alimentos para saber si han sido fortificados con vitamina D.

Vitaminas liposolubles y liposolubles. Las vitaminas A, D, E y K se consideran liposolubles, lo que significa que necesitan grasa para ser absorbidas, transportadas y almacenadas en nuestro cuerpo. Estas vitaminas apoyan la función inmunológica, el crecimiento y desarrollo, la cicatrización de heridas y más. Cubre las coles de Bruselas, zanahorias, espárragos, brócoli, espinacas u otras verduras de hoja verde oscura con un chorrito de aceite de oliva (mientras cocinas o antes de servir) para que sean

una pareja poderosa. El aguacate cumple una doble función al suministrar vitamina E y grasas saludables.

Hierro y vitamina C. Si bien la carne, los mariscos y las aves de corral son buenas fuentes de hierro, también puedes obtener este importante mineral de fuentes vegetales. Combinar la vitamina C con alimentos vegetales ricos en hierro en la misma comida aumentará la absorción de hierro. Las fuentes de hierro de origen vegetal incluyen verduras de hoja verde, frijoles, semillas, algas marinas, ciertas nueces y más.

Intenta agregar frutas y nueces a las verduras mixtas en una ensalada o mezcla un puñado de fresas en un batido con mucha espinaca. Agrega tomates a un platillo con lentejas, unta hummus de garbanzos en rodajas de pimiento rojo, combina tofu con brócoli en un salteado o simplemente cubre con bayas el cereal fortificado con hierro.

Probióticos y prebióticos. Los probióticos apoyan la función intestinal y se encuentran en muchos alimentos fermentados como el yogur, el kéfir, la kombucha, el chucrut, el miso y más. Los probióticos tienen numerosos beneficios, y tienen compañeros conocidos como prebióticos, que son fibras dietéticas que alimentan a los probióticos en nuestro intestino. Las buenas fuentes de prebióticos incluyen alimentos ricos en fibra como cereales integrales, frutas y verduras. Esta sencilla receta de Banana Split de desayuno combina probióticos y prebióticos.

Banana Split de desayuno

Rinde 2 porciones

Ingredientes:

2 bananas

2/3 taza de yogur griego sin grasa

2/3 taza de fresas, cortadas en rodajas

2/3 taza de arándanos azules

2 cucharaditas de avena tostada o granola

2 cucharaditas de nueces picadas



Instrucciones:

1. Lava tus manos con agua y jabón.
2. Lava las bananas, las fresas y los arándanos frotándolos suavemente con agua fría bajo el grifo.
3. Para hacer un banana split, pela la banana y córtala por la mitad a lo largo. Coloca las mitades de banana en un tazón poco profundo. Divide los arándanos por la mitad y usa la mitad para cada banana split. Agrega algunos arándanos al fondo del tazón, entre las rodajas de banana. Cubre con 1/3 taza de yogur griego, espolvorea con los arándanos restantes y la mitad de la avena tostada y las nueces picadas. Prepara el segundo banana split con el resto de los ingredientes. Sirve inmediatamente.

Información nutricional por 1 porción: Calorías: 220; Grasa total: 3g; (0g grasas saturadas, 0g grasas trans); Carbohidratos: 42g; Proteína: 10g; Fibra: 6g; Sodio: 30 mg; Azúcar: 25g.